NORTHERN LIGHT TECHNOLOGIES

Renseignements et instructions pour l'utilisation de la lampe TRAV*elite*

INSTALLER LE SUPPORT : Pour installer la base de métal, dévisser le bouton de la lampe et placer la base comme montrée dans le croquis au verso. Avec ce support, il est possible de placer la TRAVelite sur un bureau, une table, une étagère en position verticale ou horizontale.

MODE D'EMPLOI : La lampe TRAV*elite* diffuse une intensité lumineuse de 6000 lux à une distance de 40 cm (15 pouces). On recommande une exposition à la lampe, d'une durée d'une heure par jour, de préférence le matin. Si vous vous placez à 30cm (12 pouces) de la lampe, la luminosité est alors de 10,000 lux et le traitement recommandé est d'environ 30 minutes à cette distance.

Le traitement de luminothérapie est une exposition à une lumière intense, dans des conditions contrôlées. La luminothérapie a une efficacité optimale lorsqu'elle est administrée régulièrement à la même heure dans un cadre relaxant. Il ne faut pas regarder directement la lumière, mais il n'est nullement dangereux d'y jeter un coup d'œil à l'occasion. C'est la lumière perçue par les yeux qui a un effet bénéfique. Lire, écrire, manger, se maquiller, sont des activités qu'il est possible de faire pendant le traitement. Utilisez la lampe régulièrement à peu près au même moment, chaque jour. Passez du temps à l'extérieur lorsque le soleil est présent. Mangez raisonnablement, faites de l'exercice et maintenez un cycle "éveil-sommeil" régulier.

EFFETS SECONDAIRES : Les rares effets secondaires rencontrés avec la luminothérapie sont l'irritation des yeux et/ou de la peau et les maux de tête. On les rencontre le plus souvent chez les personnes aux yeux bleus ou verts, ayant les cheveux blonds ou roux, ou ayant la peau sensible. Ces problèmes peuvent être facilement réglés en faisant un usage graduel de la lampe. Cessez l'usage de la lampe pour quelques jours jusqu'à ce que l'irritation disparaisse, puis recommencez l'exposition à raison de cinq minutes par jour. Vous pouvez aussi augmenter la distance par rapport à la lampe. Graduellement, sur une période de deux semaines, vous devriez être capable de rallonger les périodes d exposition, de diminuer la distance entre vous et la lampe et de revenir ainsi à la cédule recommandée. Si vos problèmes persistent, parlez-en avec votre médecin, ou contactez nous, nous essaierons de vous aider. Il faut noter que beaucoup des médicaments comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l acné, crèmes contenant l'acide rétinoïque) et des médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.

AVERTISSEMENT : Si vous avez un problème de santé, si vous devez obligatoirement porter des verres fumés lorsque la lumière est intense ou si vous souffrez de problèmes aux yeux, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser la lampe TRAV*elite*.

PROBLÈMES TECHNIQUES : Si la lampe ne s'allume pas 3 secondes après avoir mis le contact, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Si le problème persiste, enlevez l'écran de plastique en retirant délicatement les quatre vis qui le retiennent en place. Assurez-vous que les deux tubes fluorescents sont bien installés dans leur ancrage. De plus si la couche blanche qui recouvre le tube à l'intérieur est absente par endroit, ce tube est défectueux. Si votre lampe est rangée dans un endroit froid, il est préférable de la laisser prendre la température de la pièce avant de l'utiliser. Si, malgré vos essais, la lampe ne fonctionne pas, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.

ENTRETIEN : La TRAV*elite* ne requiert aucun entretien, à part un léger époussetage avec un linge doux. Les taches peuvent être nettoyées avec un chiffon doux et humide. Débrancher la lampe pour le nettoyage. Les tubes fluorescents perdent de l'intensité avec le temps. Normalement, après 2000 heures d'usage, ils ont perdu 15% de leur intensité lumineuse, c'est pourquoi il est recommandé de les changer après quelques années d'usage. Ils sont disponibles à la compagnie Northern Light.

www.northernlighttechnologies.com **Tel : 800-263-0066**